EFT LÂCHER SES PEURS - SPÉCIAL CORONAVIRUS

Penser à un moment très désagréable que vous vivez à ce sujet.

Où cela se trouve dans le corps ? Quelle est l'intensité de l'émotion sur une échelle de 1 à 10 ?

Point karaté
Même si j'ai très peur
quand j'entends toutes ces
informations, je m'accepte
complètement.

Même si j'ai peur de tout
ce qui se passe autour de moi
en ce moment, je respire et
je m'accepte là où j'en suis.

Même si toute cette incertitude
m'inquiète, je respire
sereinement et je m'ouvre
à la possibilité de me détendre

Même si je ressens tout ce
stress, cette anxiété, ces peurs,
je respire et je choisis la paix
tant que faire ce peut

Je respire sereinement

Au-dessus de la tête
J'ai très peur du virus

Au niveau des sourcils
J'ai très peur pour mes proches

Au niveau de l'angle des yeux
J'ai très peur d'être malade et
que mes proches soient malades

En dessous des yeux
J'ai peur que l'épidémie
ne s'arrête jamais, et qu'il y ait
des problèmes économiques

En dessous du nez
J'ai très peur pour mon avenir
et celui de mes proches, mais
je m'accepte complètement
telle que je suis.

En dessous de la bouche
J'ai peur du comportement
des gens

E**n dessous des clavicules**
Leurs attitudes m'angoissent

En dessous des bras
J'aimerais me couper des des
informations véhiculées par les
médias et par tout le monde

En dessous des seins
J'ai bien assez de mes propres
peurs et je me sens contaminé.e
par les peurs des autres

Je respire sereinement

Au-dessus de la tête
Toutes ces peurs que je ressens,
toutes ces incertitudes

Au niveau des sourcils
Tout cela m'impacte,
que je le veuille ou non

Au niveau de l'angle des yeux
Mon corps est en état d'alerte

En dessous des yeux
Je prends conscience de ce qui
se passe dans mon corps

En dessous du nez
J'ai l'impression d'être en train
de livrer un combat

En dessous de la bouche
Mon cœur bat et mes pensées
galopent à toute vitesse

En dessous des clavicules
et c'est bien normal d'avoir peur
face à tout ce qui se passe

En dessous des bras
Mais je ne sais avec qui ou quoi
je combats, le danger est partout

En dessous des seins
C'est vraiment très stressant
comme situation

Je respire sereinement

Au-dessus de la tête
Une partie de moi pense
que je dois avoir peur

Au niveau des sourcils
Car, si je n'ai plus peur, peut
être que je commettrai des
imprudences et ferai n'importe
quoi

Au niveau de l'angle des yeux
Si je n'ai plus peur, peut être que
je mettrai les autres en danger.

En dessous des yeux
Et si la précaution était possible
sans la peur ?

En dessous du nez
Et si je pouvais remplacer la peur
par le bon vieux bon sens ?

En dessous de la bouche
Toutes ces choses que je peux
pas contrôler…

En dessous des clavicules
J'ai tellement besoin d'avoir le
sentiment de tout contrôler.

En dessous des bras
Et si, malgré la situation,
je pouvais quand même
reprendre le contrôle ?

En dessous des seins
Reprendre le contrôle sur ma
propre réaction de peur et de
stress par exemple ?

Je respire sereinement

Au-dessus de la tête
Et si, malgré la gravité, je
pouvais m'accorder un moment
de bien-être ?

Au niveau des sourcils
Je mérite de me sentir bien,
quoi qu'il arrive

Au niveau de l'angle des yeux
Il paraît que le stress et l'anxiété
diminuent nos défenses
immunitaires

En dessous des yeux
Je choisis maintenant de
reprendre ma santé en main

En dessous du nez
Je choisis délibérément de
combattre mon propre stress

En dessous de la bouche
Parce que c'est meilleur pour
moi à court, moyen et long
terme

En dessous des clavicules
C'est bon pour moi, pour mes
proches, et pour tout le monde

En dessous des bras
La réalité, c'est que la situation
et les gens sont hors de mon
contrôle

En dessous des seins
mais mon corps et mon esprit
n'appartiennent quà moi

Je respire sereinement

Au-dessus de la tête
J'ai le pouvoir de contrôler mon
état d'esprit et faire du bien à
mon corps

Au niveau des sourcils
Je choisis de voir le positif dans
la situation sans me voiler la face

Au niveau de l'angle des yeux
L'instant présent m'appartient
et, à cet instant présent, tout
semble aller bien

En dessous des yeux
Je suis en vie et ça fait du bien

En dessous du nez
Au milieu de cette tempête,
je peux choisir la paix. Merci

En dessous de la bouche
J'ai beaucoup de gratitude
et de reconnaissance
car j'ai confiance dans la vie

En dessous des clavicules
J'ai beaucoup de gratitude
et de reconnaissance
car je sais que tout cela n'est
qu'un passage…
tout est passage dans la vie

En dessous des bras
J'ai beaucoup de gratitude
et de reconnaissance car je sais
que je peux lâcher mes peurs

En dessous des seins
J'ai beaucoup de gratitude
et de reconnaissance car je
choisis d'avoir confiance en moi

Je garde les yeux fermés.
Je respire à fond. Je souffle

J'imagine que le soleil se lève
devant moi. il apparaît depuis
l'horizon...
Un beau soleil d'été, très
lumineux...
Un immense soleil. Comme celui
que j'ai déjà admiré. Je sens ses
rayons puissants se propager
dans mon corps… pour nourrir
mes cellules, toutes mes cellules.
Cet immense soleil vient me
chauffer, me réchauffer et
sécher toutes les larmes, toutes
les peurs, toute les émotions
négatives et les angoisses,
guérir toutes les zones d'ombre.

Et maintenant, sur une échelle de 1 à 10, où placez vous votre émotion ?